

Zubereitung

Grillierte Lammkoteletts



Nährwert pro Pro Person:

403 kcal

F 29 g

Kh 7 g

E 28 g



ca. 10Min.



4 Personen

16 **Lammkoteletts** (je ca. 50 g,
ca. 2 cm dick)

Whisky-Marinade

1 EL **Zitronensaft**

2 EL **Öl**

3 EL **Whisky**

1 kleine **Zwiebel**, fein gerieben

2 EL **Rohrzucker**

einige Tropfen roter **Tabasco**

alles gut verrühren, Fleisch marinieren: Fleisch in einen Tiefkühlbeutel legen, Marinade begeben, Luft herausdrücken. Beutel satt am Fleisch gut verschliessen, sorgfältig kneten, bis es gleichmässig von der Marinade umhüllt ist. Vorteile: Der Beutel braucht wenig Platz im Kühlschrank, und das Fleisch muss nicht gewendet werden.

Marinade abstreifen: Vor dem Anbraten die Marinade mit den Händen, einem Gummischaber oder Löffel abstreifen, damit die Marinade nicht in die Glut tropft. Zudem können Zutaten wie Zwiebeln und Kräuter beim Grillieren verbrennen und dem Fleisch einen bitteren Geschmack verleihen.

Grillieren

Holzkohlengrill: Koteletts beidseitig je ca. 3 Min. über starker Glut grillieren. Koteletts vor dem Servieren mit 3/4 TL Salz salzen.

Geräte-Varianten

Gas-/Elektrogrill: Koteletts beidseitig je ca. 3 Min. auf höchster Stufe (ca. 240 Grad) grillieren, salzen wie oben.

Grillpfanne: Unbeschichtete Grillpfanne ohne Öl heiss werden lassen, Koteletts portionenweise (in 3 Portionen) beidseitig je ca. 3 Min. grillieren, herausnehmen, im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm halten, salzen wie oben.

Tipp:

Um Kalb und Poulet vor dem Austrocknen zu schützen, Stücke vor dem Grillieren mit Specktranchen umwickeln.

Grillieren von kleinen Fleischstücken eignet sich auch für:

Rind, Kalb, Schwein, Lamm und Geflügel. Spiessli und Würste.